



孩子沉迷手机

寒假到了，该不该把手机给孩子？

家长该做好孩子的榜样

前不久，陈波（化名）因为孩子的教育问题与父亲闹了点不愉快。“最近下班回家，我发现孩子已经早早写好作业在玩手机了，本想着让他放松放松，结果发现他为了多玩会手机，在敷衍做作业。”说起孩子玩手机的问题，陈波有些发愁。

陈波和妻子都在单位上班，工作繁忙，平日里接孩子放学、监督孩子做作业全由孩子爷爷负责。

每当孩子做作业时，爷爷总在一旁玩手机，而且将视频的声音开得非常响亮，影响孩子学习。起初，孩子还能专心地做一会儿作业，可没过多久，孩子的心思就不在作业上了，只想着赶快把作业写完，可以玩手机。

发现这个问题后，陈波一边严肃地告诫孩子：“玩手机只是放松、娱乐的一种方式，不能因此耽误学

习。”另一边，陈波也与父亲开展了一次心平气和的交谈。父亲表示，孩子做作业，自己也帮不上什么忙，坐在一旁非常无聊，只好玩手机打发时间。陈波觉得，玩手机无可厚非，但不能因此影响孩子学习。尤其寒假快到了，必须让孩子继续保持每天学习的好习惯，不能因为手机而荒废了整个假期。

深入交谈后，大家一致认为，经常使用手机会给孩子学习带来不利影响。

寒假来临，假期里孩子手机使用问题成为家长们关注的焦点。“天天和孩子拉锯，越不让孩子碰手机，情况越糟糕。”“偷偷拿家里老人的手机，躲进厕所里玩，甚至把同学家里多出来的旧手机借回家。”……

孩子索要手机，不给他哭闹怎么办？拿到手机抱着不放手又怎么办？该不该禁止？得怎么管？本期《心灵护航》，一起来看看他们的分享，或许你会有不一样的答案。

寒假到了，该不该把手机给孩子？

劳逸结合利于孩子成长

老一辈和年轻一辈观念不同，在孩子教育问题上产生分歧是常有的事。王美（化名）也遇到过类似情况，只不过，给孙子玩手机的不是自己，而是孩子的爸爸。

“不知从什么时候起，孩子已经学会玩手机游戏，而且玩了一会儿就开始揉眼睛。孩子才6岁，这样对他的视力会产生不好的影响。”王美时常告诉孩子，少玩一

会儿手机，可以玩玩具、看看书，或者去户外活动。她耐心地告诉孩子玩手机游戏上瘾的危害，可效果却不太明显。王美对此深感担忧，因此决定让儿子来规劝孙子。毕竟，作为父亲，他的话或许更能让孩子信服。

可令王美感到意外的是，儿子对此轻描淡写：“孩子还小，玩一会儿手机没什么大不了的。况且，他玩

影响。“接下来我准备单独收拾出一间作业房，里面不安装网络，而是多放些书、报纸等，让孩子安心做作业，同时也让爷爷做好孩子的榜样，远离手机，一起学习。”陈波说，这样一来，孩子既能专注于学业，又能培养阅读兴趣，爷爷也能在陪伴中找到乐趣，家庭氛围会更加和谐。寒假期间，陈波还计划安排一些户外活动，让孩子放松身心，远离手机依赖。

机上瘾，等到以后再想纠正就难了。王美的儿子也意识到过度给孩子使用手机的危害，他当场与孩子约法三章，规定每天玩手机的时间，并且决定多陪伴孩子学习。“孩子马上就上小学了，我会多教他读书识字，打下好基础。当然，孩子的童年也不能剥夺，适当玩游戏、去户外运动，劳逸结合才是最有利于孩子成长的。”王美听后，总算放下了心。

未成年人网络保护不容忽视

生活中，很多家长为了联系方便，或经不起孩子软磨硬泡，给孩子配备了手机，手机上网也为青少年

交流、学习、成长提供前所未有的广阔平台。但不合理使用网络，会给学生学业和身心带来不容忽视的影

响。如何引导青少年合理、适度使用网络，已成为青少年心理健康工作的重要议题。

前不久，义乌同悦社工驻后宅街道社工站开展了一场“未成年人网络保护主题沙龙”，在“未保小剧场”环节，社工邀请了三名志愿者即兴表演小品《网瘾少年》，并就此引出“未成年人网络保护”主题讨论。

聊“网络世界的精彩”时，孩子的回答总结起来就是：社交范围扩大，可以随时随地跟朋友聊天，还能认识外地网友；认知范围扩大，可以上网查到很多知识；了解新奇与出乎意料的事情，在网络上会刷到一些有趣的视频；感到开心和兴奋，玩游戏、刷视频，或者跟朋友聊天的时候都会比较放松。

而聊到“网络世界的无奈”时，社工发现，孩子们的体悟和感触也很深。

高中生洛洛（化名）感觉是“胆战心惊”：一是自己上网看的一些内容不想给父母看到；二是有时候控制不住自己，上网时间长了，会被父母发现和批评，让她很恐慌。

初中生阿海（化名）感觉是“慢性痛苦，多方面的无奈”：一上网总容易被别的无关信息吸引过去，然后停不下来，所以就得熬夜写作业，身体很累，还要被家长和老师责备。总之，学也没学到，玩也玩不好，他认为，这是一个慢性的痛苦循环。

小学生牛牛（化名）感觉是“尴尬”：有时在线上沟通，一旦不能得到对方及时反馈和回应，他就会猜对方是不是生气了；在网上分享动态，会有一些不太友好的评论，让他以后有分享欲的同时也会有些担心；有时候玩游戏是想放松，但要是打得不好，就会被队友骂。



咨询师观点

假期手机管理避免“一刀切”

智能化时代浪潮下，手机成为人们生活当中离不开的必需品，孩子们也有更多机会接触手机。随着假期到来，手机该不该给孩子玩、孩子会不会沉迷其中，成为不少家长的困扰。

对此，市中心医院精神科主任、主任医师方向明表示，适度、恰当地使用手机是没有问题的，例如许多孩子通过手机完成学习、看电影、听音乐等，可以边学习边放松。但必须明确的一点是，长时间、无节制地使用电子产品一定是弊大于利。除了对眼睛视力有影响，

孩子还可能慢慢失去主动思考、做事耐心等好习惯，也有很多孩子在网络世界能言善辩、好友成群，回到现实却少言寡语、不善交际等，这些都是电子产品成瘾带来的负面影响。

方向明认为，对于手机使用问题，家长们要做的不是“管”，而是“管理”，避免用一刀切方式来粗暴解决。

第一，约法三章。和孩子共同讨论手机的使用规则，让孩子在边界之内，拥有尊重与自由。一方面，对每天手机使用的时段和时长、手

机使用的用途、手机浏览的软件和内容等做好约定。同时，公约制定好后，应该选择信任孩子，家长们自己也要严格按照公约执行。另一方面，监督和引导孩子合理使用电子产品。如面对海量不可控的短视频内容，家长们可以选择借助青少年模式来筛选低俗、负面的内容，同时尽量引导孩子看高分电影、纪录片等优质内容，不仅能拓宽眼界，还能培养孩子的耐心。

第二，转移孩子对手机的注意力。趁着假期，在繁重的学业告一段落之际，家长们可以更多地选择与孩

子进行其他相处模式，也可以让孩子选择自己感兴趣的事情，例如外出爬山、旅行、露营、参观博物馆等，通过替代手机的选择，让孩子们能够感受到真实生活的种种乐趣，也能很好地增进家庭亲子间的亲密关系。



扫一扫
看新闻

本版文字/供图：全媒体记者 余依萍 陈晓



今年过年回“谁家”？

春节脚步渐近，每年这个时候，不少夫妻都会面临“去谁家过新年”的抉择，由此也会引发一些家庭矛盾。

“这个家，保不齐过完年就散伙了！”眼看春节将至，珍珠（化名）却无心过年，在“家事和姐”工作室倾诉着自己多年来积压的委屈，最近，因为回谁家过年，她和老公闹翻了。

珍珠和老公长期在义乌工作，她老家在湖南，丈夫老家在江西，两地相距较远。前些年，夫妻俩选择留在义乌过年。因为工作和孩子上学，珍珠过去一年只有在父亲生病时回了趟家，一年到头，她想着过年带上孩子回去看看二老，也算尽尽孝心。没想到和老公一商量，家里彻底炸锅了。

“前两年都是回你家过年，今年无论怎么说，回我家不过分吧。咱俩都是独生子女，我爸妈也盼着孙子回来啊！”老公态度十分坚决。

珍珠也据理力争：“你知道我爸妈现在身体每况愈下，尤其是我爹上次手术后就下不了床，谁知道往后会怎么样。再说，你家这么近，咱们节假日没事就去转一圈，还差过年这一次吗？”

两人你一言我一语，谁也不让谁，甚至把过去陈芝麻烂谷子的事都翻出来吵，火气越来越大，最后老公甩下脸：“今年就各回各家过年，日子过不下去就离！”“好，离就离！”珍珠也不甘示弱。

对于过年回男方家还是女方家，网络上存在着不同的看法和讨论。网友半文说：“每到过年，老公就让我回娘家，帮他伺候爹娘亲戚，用我的忙碌彰显他的孝顺。”网友那莹说：“我是一个远嫁的女儿，去了婆家就错过了和娘家团聚的机会，7年了，没回过娘家，人这一辈子过一个年就少一个，哪个女儿不想回家，

◎记者手记 >>>

春节是中国最重要的传统节日之一，对于许多家庭来说，它是团圆的重要时刻。然而，随着现代社会的发展和个人观念的变化，各回各家过年逐渐成为一些夫妻的选择，并且这种做法在社交媒体上获得了越来越多的支持。这种变化不仅反映了社会进步，也体现了人们对于婚姻关系更深层次的理解和支持。

当然，各回各家过年并非适用于所有情况。每对夫妻都需要根据自身实际做出最适合的选择。例如，如果双方父母身体健康状况良好、居住地点较近，可以选择轮流过年或一起过年；反之，则可以根据具体情况

灵活安排。重要的是，在做决定时要充分沟通，确保双方都能感受到对方的关心和重视。

一道“春节回谁家”选择题之所以被那么多人戏称为“送命题”，正是因为它考验一对夫妻是否具备足够的处事智慧，是否能够真正相互尊重和包容。只有两个人多为对方考虑一点，双方父母多为孩子考虑一点，而不是“你必须怎么样”来压制和管束，家庭的相处就会更和谐一些。

新春将至，愿每个家庭都能够找到最适合自己的过年方式，让春节不仅是团聚的时刻，更是传递爱与温暖的美好时光。

亲子和平式沟通为家庭幸福增值

日前，义乌市同悦社会工作服务中心驻后宅街道社工站联合后宅街道金城社区党委，开展“幸福密码之和平式沟通”主题活动，近30名社区居民和心理志愿者在金城社区党群服务中心分享和交流亲子沟通技巧与经验。

本次活动以和平式沟通为主题，邀请国家二级心理咨询师李鑫、刘艳兰两位分享嘉宾，通



活动现场。